

Syndrome d'Ehlers-Danlos (S.E.D.) et Concept Vie Mouvement (C.V.M.)

*Pierre Yves Guern, MKDE libéral
Formateur LPG System's
Caen, Le 13 mars 2018*







C.V.M.

- Prise de conscience corporelle
- Bassin comme outil de réglage
- Obtention d'un placement et gainage adapté
- Sécu. rachidienne dans toutes les activités
- Basé sur la gestuelle des 24 heures

➤ La sécurisation rachidienne doit être le maître-mot permanent.

C.V.M.

- Prise de conscience et placements
 - Assis  gainage en antéversion
 - Penché en avant  gainage en antéversion
 - Debout  gainage en rétroversion
 - En mouvement  gainage alternatif
- Placements maintenus pour **toute activité**

S.E.D. et outils LPG®

- CELLU M6®
- HUBER®



CELLU M6®

Endermologie®

Actions cutanées, musculaires,
vasculaires

Effets détente



HUBER®



Finalité de HUBER[®] dans le C.V.M.

- Sécurisation du rachis
- Intégration du maintien
- Prise de conscience de l'importance de la stabilisation
- Reconditionnement à l'effort

Précautions d'usage

- HUBER® après la prise de conscience corporelle
- De préférence en reprenant la même progression
- Vitesse mais surtout amplitude de façon très progressive
- S'assurer de la bonne compréhension et intégration du placement avant le renforcement musculaire.

Plan d'action

1. Prise de conscience
2. Renforcement musculaire
3. Gestes spécifiques et mouvements combinés embarqués
4. Etirements

Etre progressif :

L'utilisation non maîtrisée peut être un danger

Prise de conscience

- Reprendre la chronologie
 1. Assis en statique puis dynamique
 2. Debout légère rétroversion
 3. Debout en fente position neutre
 4. Debout incliné en avant en antéversion
 5. Gainage alternatif
 6. Transfert d'appui

Renforcement Musculaire

- Garder à l'esprit:
 - Maintenir la position choisie
 - Ne pas lâcher le gainage
 - Prendre le mouvement ailleurs
 - Re-paramétrer l'exercice si compensation rachidienne

Renforcement Musculaire

- La progression positionnelle
 - Assis, action symétrique des Membres Supérieurs
 - Assis, action asymétrique des MS
 - Debout pieds parallèles, action symétrique des MS
 - Debout pieds parallèles, action asymétrique des MS
 - Debout en fente, action symétrique des MS
 - Debout en fente action asymétrique des MS

Renforcement Musculaire

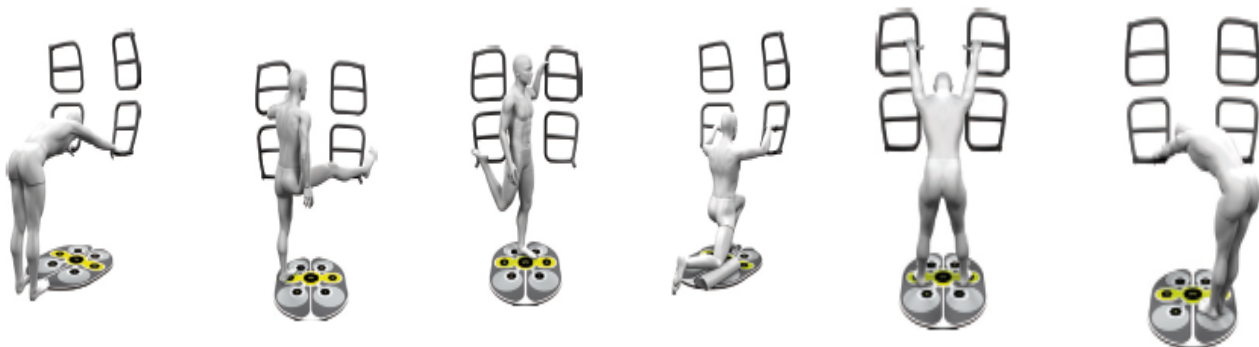
- La progression des paramètres machine
 - Plateau et colonne fixe
 - Mobilité de colonne, plateau fixe
 - Mobilité de plateau, colonne fixe
 - Mobilité colonne et plateau
 - Aléatoire

Prudence sur la mobilité du plateau en position assise

Attention aux rachis instables avec l'amplitude

Etirements

- Sans à-coups, prolongés
- Chaîne postérieure avec maintien de l'antéversion
- Chaîne antérieure en rétroversion
- Utilisation des exercices intégrés dans HML
 - Mobiliser dorsales 1
 - Mobiliser lombaires 1
 - Mobiliser membres inférieurs 1-4-6-8



CONCLUSION

- HUBER[®]: outil d'intégration et d'automatisation
- HUBER[®]: outil de transition pathologie - vie active – sport et APA
- HUBER[®]: outils de sécurisation

Merci de votre attention